



**MENINGKATKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA  
SANTRIWAN PONDOK PESANTREN MANBA'UL FALAH KUDUS**

**Oleh  
FI'LI AMIN  
NIM 201231032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**



**MENINGKATKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA  
SANTRI WAN PONDOK PESANTREN MANBA'UL FALAH KUDUS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh  
FI'LI AMIN  
NIM 201231032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***Motto***

Kebersihan adalah Sebagian dari Iman. (HR. Muslim)



### **Persembahan**

1. Ayah H. Sutarman dan Ibu Hj. Umiyatun yang senantiasa mendoakan peneliti dan tiada henti memberikan kasih sayang kepada peneliti.
2. Kakak Muhammad Nurussibyan dan Adik Triyana Faul Jannah yang telah memberikan semangat kepada peneliti selama penelitian.
3. Rekan-rekan PBK FKIP UMK periode 2012 yang telah menemani peneliti dalam menempuh pendidikan.



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Fi'li Amin (NIM. 201231032) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Februari 2018  
Pembimbing I



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons**  
NIDN. 0019065601

Dosen Pembimbing II



**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd**  
NIDN. 0611116401

Mengetahui  
Ka. Progd Bimbingan dan Konseling



**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Fi'li Amin (NIM. 201231032) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 10 Maret 2018  
Tim Penguji



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons**  
NIDN. 0019063601

Ketua



**Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd**  
NIDN. 0611116401

Anggota



**Richma Hidayati, M.Pd.**  
NIDN. 0612028801

Anggota



**Nur Mahardika, M.Pd**  
NIDN. 0630088901

Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIDN. 0019126201

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pendekatan *Adversity Quotient* pada Santriwan Pondok Pesantren Manba’ul Falah Kudus” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus sekaligus sebagai pembimbing II yang telah banyak membantu kelancaran dalam menentukan judul penelitian, dan telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun proposal skripsi ini.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun proposal skripsi ini.
4. KH. Drs. Affandi Shidiq ketua Yayasan Manba’ul Falah Kudus atas ijin penelitian di pondok pesantren Manba’ul Falah Kudus.

5. Hj.Ummu Aflichah, S.Pd. Kepala MTs Mambaul Falah Kudus atas ijin menggunakan sarana dan prasana sekolah selama penelitian.
6. Muhammad Noor Arifin, M.Pd.I. Kepala SMK Mambaul Falah Kudus atas ijin menggunakan sarana dan prasarana sekolah selama pelaksanaan penelitian.
7. Agus Afriliyanto, S.Pd. Kolaborator atas waktu, tenaga, arahan serta bimbingannya dalam pelaksanaan penelitian.
8. Muhammad Fauzul Muna, S.HI. Pengasuh pondok pesantren atas kerjasama dan kontribusi selama penelitian.
9. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Februari 2018  
Penyusun

**Fi'li Amin**  
NIM 201231032

## ABSTRACT

Amin, Fi'li. 2018. *Improving Clean and Healthy Lifestyle through Group Guidance Service with Adversity Quotient Approach at Santriwan Pondok Pesantren Manba'ul Falah Kudus*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program. Muria Kudus University. Advisor: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Researchers determine the purpose of the study as follows: 1. Describe the action of researchers in the implementation of guidance services group adversity quotient approach in improving clean and healthy lifestyle in Manba'ul Falah Kudus students. 2. Describe the improvement of clean and healthy lifestyle in Manba'ul Falah Kudus students after the implementation of guidance service group adversity quotient approach.

Clean and healthy lifestyle in this study is the behavior of boarding school students Manba'ul Falah Kudus who are aware of the importance of clean and healthy life. And able to play an active role in the process of maintaining health and environmental hygiene at Manba'ul Falah Kudus pesantren. To improve the clean and healthy lifestyle is expected santri male and female in boarding school Manba'ul Falah Kudus can work together in maintaining the quality of water used for bathing. By jointly draining the water reservoir periodically, maintaining the cleanliness of the bath, throwing away the bath soap, laundry soap and sanitary napkins in the trash. To realize a clean and healthy lifestyle at the boarding school students Manba'ul Falah Kudus researchers apply guidance services group adversity quotient approach.

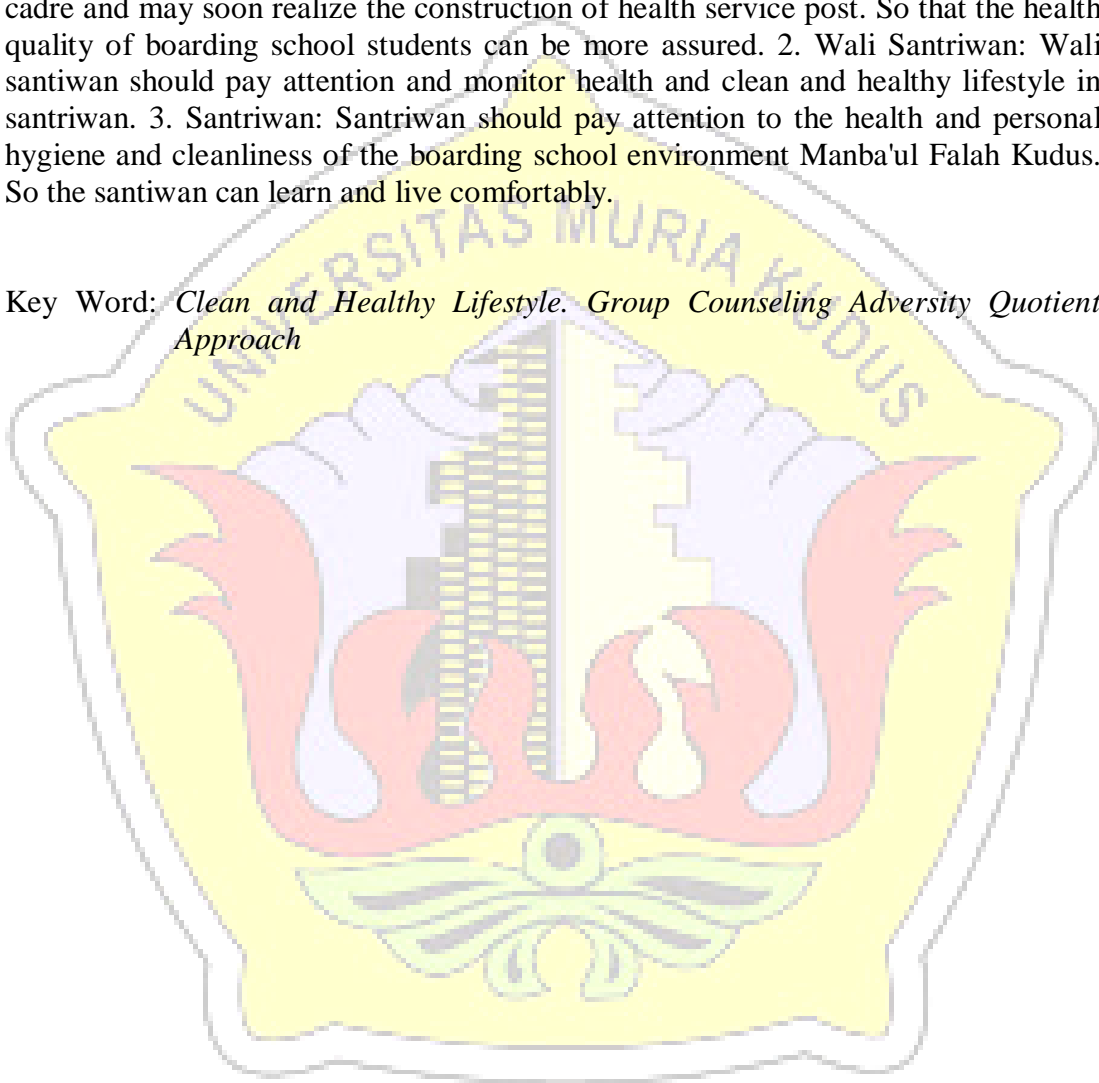
The type of research is action research guidance and counseling. Subjects studied were students of boarding school Manba'ul Falah Kudus, amounting to 9 santriwan. Data collection techniques used observation techniques, interviews and questionnaires. Analysis of data used is a mixed method technique by combining quantitative data analysis with reinforced with qualitative data in order to obtain stronger research conclusions.

The conditions of clean and healthy lifestyle in group members prior to the implementation of counseling services adversity quotient approach group scored an average of 13 (29%) categories (Very Less). After being given counseling services the adversity quotient approach group in the first cycle of the first meeting obtained an average score of 16 (36%) categories (Less), the second meeting got an average score of 20 (45%) categories (Less), the third encounter scored flat (25 (55%) categories (Enough) After the implementation of counseling service adversity quotient approach group in cycle II of clean and healthy lifestyle in group members increased. The first meeting got the average score 29 (64%) category (Enough) , the second meeting got an average score of 32 (70%) categories (Good), the third meeting earned an average score of 36 (80%) categories (Good).

Conclusion of research result: 1. Action of researcher in applying of guidance service group of adversity quotient approach to improve clean and healthy lifestyle at Islamic boarding school of Manba'ul Falah Kudus in cycle I get score of 61% category (Enough). Because researchers are able to encourage group members' activities to discuss and find steps in order to regulate good sleep patterns. In the

second cycle increased to 90% category (Very Good), because researchers are very good in carrying out group guidance services. This is evidenced by the ability of researchers in developing ideas, ideas and opinions of group members to be able to find the steps in taking care of themselves when ill. 2. Clean and healthy lifestyle at the boarding school students Manba'ul Falah in the first cycle of 55% category (Enough), in the second cycle increased to 80% category (Good). Suggestions submitted by the researcher: 1. Chairman of Pondok Pesantren Manba'ul Falah Kudus: Chairman of Pondok Pesantren Manba'ul Falah Kudus should form a health cadre and may soon realize the construction of health service post. So that the health quality of boarding school students can be more assured. 2. Wali Santriwan: Wali santiwan should pay attention and monitor health and clean and healthy lifestyle in santriwan. 3. Santriwan: Santriwan should pay attention to the health and personal hygiene and cleanliness of the boarding school environment Manba'ul Falah Kudus. So the santiwan can learn and live comfortably.

Key Word: *Clean and Healthy Lifestyle. Group Counseling Adversity Quotient Approach*





## ABSTRAK

Amin, Fi'li. 2018. *Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Adversity Quotient pada Santriwan Pondok Pesantren Manba'ul Falah Kudus*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Peneliti menentukan tujuan penelitian sebagai berikut: 1. Mendeskripsikan tindakan peneliti dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient* dalam meningkatkan pola hidup bersih dan sehat pada santriwan Manba'ul Falah Kudus. 2. Mendeskripsikan peningkatan pola hidup bersih dan sehat pada santriwan Manba'ul Falah Kudus setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient*.

Pola hidup bersih dan sehat dalam penelitian ini merupakan perilaku santriwan pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus yang sadar akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Serta mampu berperan aktif dalam proses kegiatan menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan di pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus. Untuk meningkatkan pola hidup bersih dan sehat diharapkan para santri putra dan putri di pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus dapat bekerja sama dalam menjaga kualitas air yang digunakan untuk mandi. Dengan cara bersama-sama menguras tempat penampungan air secara berkala, menjaga kebersihan tempat mandi, membuang bungkus sabun mandi, sabun cuci dan pembalut di tempat sampah. Untuk mewujudkan pola hidup bersih dan sehat pada santriwan pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus peneliti menerapkan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient*.

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Subjek yang diteliti adalah santriwan pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus yang berjumlah 9 santriwan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah teknik *mixed method* dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dengan diperkuat dengan data kualitatif agar diperoleh simpulan penelitian yang lebih kuat.

Kondisi pola hidup bersih dan sehat pada anggota kelompok sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient* memperoleh skor rata-rata 13 (29%) kategori (Sangat Kurang). Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient* pada siklus I pertemuan pertama memperoleh skor rata-rata 16 (36%) kategori (Kurang), pertemuan kedua memperoleh skor rata-rata 20 (45%) kategori (Kurang), pertemuan ketiga memperoleh skor rata-rata 25 (55%) kategori (Cukup). Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient* pada siklus II pola hidup bersih dan sehat pada anggota kelompok meningkat. Pertemuan pertama memperoleh skor rata-rata 29 (64%) kategori (Cukup), pertemuan kedua memperoleh skor rata-rata 32 (70%) kategori (Baik), pertemuan ketiga memperoleh skor rata-rata 36 (80%) kategori (Baik).

Kesimpulan hasil penelitian: 1. Tindakan peneliti dalam penerapan layanan bimbingan kelompok pendekatan *adversity quotient* untuk meningkatkan pola hidup bersih dan sehat pada santriwan pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus pada siklus I memperoleh jumlah skor 61% kategori (Cukup). Karena peneliti mampu mendorong keaktifan anggota kelompok untuk berdiskusi dan menemukan langkah-langkah agar dapat mengatur pola tidur yang baik. Pada siklus II meningkat menjadi 90% kategori (Sangat Baik), karena peneliti sangat baik dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Ini dibuktikan dengan kemampuan peneliti dalam mengembangkan ide, gagasan serta pendapat dari anggota kelompok untuk mampu menemukan langkah-langkah dalam merawat diri ketika sakit. 2. Pola hidup bersih dan sehat pada santriwan pondok pesantren Manba'ul Falah pada siklus I sebesar 55% kategori (Cukup), pada siklus II meningkat menjadi 80% kategori (Baik). Saran yang disampaikan peneliti: 1. Ketua Pondok Pesantren Manba'ul Falah Kudus: Ketua pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus hendaknya membentuk kader kesehatan dan segera mungkin merealisasikan pembangunan pos pelayanan kesehatan. Sehingga kualitas kesehatan santriwan pondok pesantren dapat semakin terjamin. 2. Wali Santriwan: Wali santiwan hendaknya memberikan perhatian dan memantau kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat pada santriwan. 3. Santriwan: Santriwan hendaknya memperhatikan kesehatan dan kebersihan pribadi serta kebersihan lingkungan pondok pesantren Manba'ul Falah Kudus. Sehingga santiwan dapat belajar dan tinggal dengan nyaman.

Kata Kunci: *Pola Hidup Bersih dan Sehat. Layanan Bimbingan Kelompok Pendekatan Adversity Quotient.*



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN <i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>

### BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	11
1.6 Definisi Operasional.....	12

### BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Pustaka .....	14
2.1.1 Pola Hidup Bersih dan Sehat .....	14
2.1.1.1 Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat.....	14
2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Bersih dan Sehat .....	16
2.1.1.3 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	21
2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok .....	28
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....	28
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	30

2.1.2.3 Asas Bimbingan Kelompok.....	34
2.1.2.4 Pembentukan Kelompok.....	41
2.1.2.5 Tahap-tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	46
2.1.3 <i>Adversity Quotient</i> .....	56
2.1.3.1 Pengertian <i>Adversity Quotient</i> .....	56
2.1.3.2 Faktor Pembentuk <i>Adversity Quotient</i> .....	58
2.1.3.3 Langkah-langkah Penerapan <i>Adversity Quotient</i> .....	63
2.2 Layanan Bimbingan Kelompok Pendekatan <i>Adversity Quotient</i> dalam Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat .....	65
2.3 Penelitian yang Relevan .....	67
2.4 Kerangka Berpikir.....	69
2.5 Hipotesis Tindakan .....	72
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	73
3.2 Variabel Penelitian.....	75
3.3 Rancangan Penelitian.....	76
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	80
3.5 Instrumen Penelitian.....	90
3.6 Analisis Data.....	98
3.4 Indikator Keberhasilan .....	100
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Pra Siklus.....	102
4.2 Siklus I.....	107

4.3 Siklus II .....	144
4.4 Simpulan Hasi Penelitian .....	177
4.5 Uji Hipotesis Tindakan.....	178
BAB V: PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan .....	179
BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan.....	184
6.2 Saran.....	185
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>186</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

